

Dicke Menschen sind nicht dumm!

Verhaltensmuster, Gewohnheiten, Situationen im stressigen Alltag. Dies sind die wahren Übeltäter. Das macht dick - nicht die 2 Esslöffel Sahne in der Soße.

So verbrennt die Ernährungspläne.

Ernährungspläne funktionieren sehr gut... auf einer einsamen Insel, ohne Lebensmittelüberangebot, bei vollkommener Idylle.

Ist allerdings der nervige Arbeitskollege aus dem dritten Stock ebenfalls mit dir auf dieser idyllischen Insel gestrandet, wird selbst der beste Ernährungsplan nichts nützen.

Es gibt nur zwei Optionen: Schnaps aus Kokosnüssen brauen oder den Arbeitskollegen loswerden. Dies ist im Alltag nicht nur nicht möglich, sondern nicht legal. Also benötigen wir Alternativen zum Essen, wenn die Welt wieder ungerecht zu uns ist.

Kokosnussschnaps ist nur bedingt eine Alternative.

Bessere wäre ein Buch lesen, malen, Musik hören, wieder reiten gehen, oder mit dem Hund spazieren.

Dafür fehlt die Zeit?

Essen verbraucht auch Zeit. In den Drive-In zu fahren, auf die Bestellung warten, alles hinunter schlingen, erneut in den Drive-In fahren, Nachtsch-Eisbecher holen. Schwuppsdiwupps, eine halbe Stunde ist weg.

Mit dem Hund um den Block zu laufen dauert maximal 20 Minuten.

Ob es deinem Geist die gleiche Befriedigung verschafft wie das Fastfood, lasse ich hier an dieser Stelle offen. Es dauert einige Zeit, bis dein Belohnungssystem sich umgestellt hat.

Dies ist Übungssache. Was brauchst du in welcher stressigen Situation? Bewegung? Ruhe? Oder möchtest du dich auf dem Trampolin im Garten auspowern?

Emotionales Essen ist ein Verhaltensmuster, welches schon von Kindheit an in uns verankert ist. Nimm dir die Zeit, eine sinnvolle Alternative zu finden.

WORKBOOK 3

**Schokolade heilt Herzen.
Gläser an der Wand zerschellen lassen auch.**



Übung 5

Was stresst dich wirklich im Alltag?

Übung 6

Wann nimmst du ab, wann nimmst du zu?

Notiere Lebensphasen in denen du ab- oder zugenommen hast.



Die Wunderdiät: Nach dem Frühstück aufstehen, das Mittagessen auf das Abendbrot verschieben, und vor dem Abendbrot ins Bett gehen.



Übung:

Nimm dir einen Block. Lege ihn auf einen bestimmten Platz.

Immer, wenn du etwas isst, notiere dir den Grund. Schreibe bitte nicht auf, was du gegessen hast. Das ist nicht relevant. Notiere einige Tage, falls es dich nicht unter Druck setzt. Versuche so wertfrei wie möglich zu schreiben: Lust, Langeweile, wirklicher Hunger, der Postbote nervt, konnte bei Omi nicht Nein sagen, die Kinder haben so viel liegen lassen, es war umsonst etc.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Es könnte dir unangenehm sein, dass jemand den Block findet und darin liest, dann nimm dein Smartphone. Ist es dir manchmal nicht bewusst, was du gerade fühlst? Schreib auch dies auf.

Vielleicht führt diese Liste auch zur Scheidung, weil du merkst, wie oft dein Partner dich zur Weißglut bringt. Ist letzteres der Fall, gibt es Paartherapie.

Also bitte nicht direkt scheiden lassen.

TIPPS & TRICKS

Brösel deine Verhaltensmuster auf.

Sei ganz ehrlich zu dir selbst. Spürst du eine Suchtverschiebung, wenn du das Stressessen sein lässt? Fängst du beispielsweise an, Alkohol zu trinken oder schreist die Nachbarn an?

Suche weiter nach sinnvollen Alternativen. Suche so lange, bis du eine (oder mehrere) gefunden hast, die dich wirklich zufrieden stellen.

Solltest du dich in einer Situation befinden, die zeitlich begrenzt ist, aus der du gerade nicht heraus kommst, dann frag dich, ob du mit deinem „Schutzspeck“ die nächste Zeit noch leben kannst. Es gibt immer wieder Situationen im Leben, wo auch emotionales Essen eine gute Lösung darstellen kann.

